

平成30年5月30日放送



あれ？おしっこがヘンだぞ！

JA とりで総合医療センター 臨床検査部 安田真次

司会者：おしっこがヘンと言うのはどういうことなんですか？

安 田：皆さんは、おしっこの時に『色』や『量』や『におい』を  
気にして見えていますか？

司会者：特に気にして見ていませんねえ～

安 田：そうですか。

実は、体の異変によって、

尿には様々な変化が現れるんですよ！

尿は、病気を発見する”重要なサイン”を出しているんですね。

司会者：重要なサインとは、どう言ったものなんですか？

安 田：はい。まず最初に「色」についてお話ししましょう。  
健康な時の尿は「透明から薄い黄色」ですが、  
健康状態によって、色が変わることがあります。

司会者：おしっこの色が、どの様に変化するのですか？

安 田：色だけに、色々ありますが... (笑)

・尿路の出血や腎炎・尿路結石などは、

尿中に血液が混じって「赤色」になります。

いわゆる血尿ですね。

次に

・肝臓の代謝で出来る色素が、尿の中に出た場合は

「茶色がかった黄色」になり、肝機能異常が疑われます。

次に

・水分過多や腎不全や糖尿病などでは、

「色が薄く、ほとんど無色」に近くなります。

次に

- ・泌尿器が細菌に感染しているときには、  
「尿が濁って」見えます。

司会者：病気以外でも、おしっこの色が変わることはありますか？

安 田：そうですね～

- 服用しているお薬によって、  
尿の色が変わることがあります。  
ビタミン B2 などは特に尿の色が変わり易く  
「明るいオレンジ色」になります。  
しかし、単なる薬の影響なので問題はありません。

司会者：続いて「量」について教えてください。

安 田：はい。成人の1日当たりの平均的な尿量は0.8～1.5ℓで、  
回数は5～8回です。  
もちろん、飲んだ水分量によって差があります。

司会者：おしっこの量が、極端に多かったり、少ない場合にはどんな  
ことが考えられますか？

安 田：そうですね～

- ・尿量が極端に多い場合は、  
糖尿病や腎臓の病気などが考えられます。  
逆に、極端に少ない場合は、  
急性腎炎や脱水症などが考えられます。

次に

- ・尿が全く出ない場合は、  
結石や腫瘍などが尿の通り道を塞いでいるか、  
腎臓の機能がひどく低下した危険な状態です。

次に

- ・尿が頻繁に出たくなる「頻尿」は、  
膀胱炎や尿道炎・前立腺炎などの代表的な症状です。

司会者：続いて「におい」について教えてください。

安 田：はい。健康な人の尿は、あまり くさい もものではありません。

司会者：それでは、におい の変化でどんなことが考えられますか？

安 田：そうですねえ～

・不快な「アンモニア臭」を放っていたら、  
尿をつくる過程で何らかのトラブルが  
起きていることが考えられます。  
膀胱炎などの病気が疑われます。

次に

・「果実のような甘ったるい におい」がする場合は、  
かなり症状が進んだ糖尿病の人にみられます。  
糖尿病の人の尿は、代謝機能のトラブルから  
甘い におい を放ちます。

司会者：病気以外でも、おしっこの におい が変わることが  
ありますか？

安 田：そうですねえ～

ニンニクやニラなどの におい の強い食べ物や、  
珈琲などには、体内で分解されず血液の中に入り込み、  
汗や尿に排泄されて悪臭を放つ場合があります。  
ここまで尿の『色』や『量』や『におい』についての  
お話をしてきましたが、過労や過度の運動などでも  
異常が見られる場合もありますので、  
自己判断はせずに、かかりつけ医を受診して下さい。

安 田：ここで、私からラジオの前の皆さんに

『おしっこクイズ』を4問出題しますので、  
YES か NO でお答え下さい。

司会者：はい、それでは皆さんもお考えになって下さいね。

安 田：それでは『おしっこクイズ』を始めます。

第1問、おしっこの原料は血液である

YES か NO か 《正解は YES》

- ・尿は、体内を循環する血液が腎臓でろ過され、栄養や水分を再吸収した後に出てきた老廃物なんです。

第2問、健康な人のおしっこは弱アルカリ性である

YES か NO か 《正解は NO》

- ・健康であれば尿は弱酸性（PH6.0前後）となります。病気などの影響でアルカリ性になったり、生活習慣（例えば、肉食・喫煙・ストレス）によって強い酸性になることもあります。

第3問、健康な人のおしっこの中には細菌などの微生物はいない。

YES か NO か 《正解は YES》

- ・尿は血液をろ過して造られている為、排泄までの尿は無菌とされています。

第4問、尿検査では出始めのおしっこを採る

YES か NO か 《正解は NO》

- ・より正確な検査をする為には、採尿時に雑菌の混入を防ぐことが肝心です。
- ・その為には、採尿前の手洗いや『中間尿』の採取が必要となります。
- ・中間尿とは、出始め と 出終わり 以外のおしっこです。出始め や 出終わり のおしっこには、尿道や陰部内外の雑菌が混入する可能性がありますので、中間尿を採って下さい。

司会者：さて、ラジオの前の皆さんは何問正解されましたか？

安 田：余談ですが、

我が家には、10歳になるオスのパピヨン犬がいます。

司会者：名前は何て言うんですか？

安 田：はい。「ラスク」と言います。

司会者：犬の10歳は人間で言うと、何歳位になるんですか？

安 田：はい。人間で言うと56歳位です。

私と同じ中高年になるんですよ。

司会者：そうですかぁ。

安 田：先日の話なんですけど、ラスクの具合が悪そうだったので  
動物病院に連れて行ったんですよ。

病院で尿検査をして頂いたら、悪いところが見つかりまして それを足掛かりに  
レントゲン検査やエコー検査で詳しく調べて頂きました。

その結果、病気を早期に発見することができて、  
すぐに治療できたので、今ではすっかり元気になって  
部屋中を駆け回っているんですよ。

司会者：良かったですね。

安 田：は〜い。

この様に、尿検査は人間のみならず、  
広く動物の世界でも行われている程の検査なんです。  
皆さんも、学校や職場・市町村等の健康診断や人間ドックを  
積極的に受けて、健康管理にお役立て下さい。